

平成27年度スポーツ教室のご案内

ライトセンターでは、神奈川県在住・在勤・在学の視覚障害者を対象としたスポーツ教室を開催しています（参加費は原則無料）。運動経験の有無を問わず、どなたでもご参加いただけます。思い切り体を動かして、気持ちも一緒にリフレッシュしましょう！年度更新にあたり、日程や講師が変更になった教室がありますので一覧表にてご確認ください。

※単発の教室については随時お知らせします。

申込み・問い合わせ：スポーツ受付

TEL 045(364)0025

※ご利用の際は、スポーツ施設利用登録が必要です。登録時に、障害者手帳をご提示ください。

※各月の開催日は、ライトセンターだより【行事予定表】にてご確認ください。



	教室名	会場	講師名	実施日	時間	申込	内容
1	水泳教室 (高校生以上)	プール	じんぼ 神保えり子氏 しむらよしえ 志村好枝氏	第2・4 火曜日 ※7~9月は 休講	13:50~ 14:50	不要 (当日受付でお申 込みください)	4泳法習得を目標に、2つのグループに分かれて練習します。
2	スイム ワンポイント レッスン	プール	じんぼ 神保えり子氏 しむらよしえ 志村好枝氏 (交代で担当)	第3土曜日 ※7・8月は 休講	10:50~ 11:50	不要 (当日受付でお申 込みください)	泳ぎ方を個別にアドバイスします。これから水泳を始めたい方も大歓迎です。
3	キッズ水泳教室 (小・中学生対象) ※中学生まで	プール	みやうらたかのり 宮浦隆徳氏 みやうら 宮浦めぐみ氏	第4土曜日 ※7・3月は短 期教室、8月は 休講の予定	10:50~ 11:50	開催日前日までに 受付または電話で お申込みください	水慣れから4泳法習得を目指します。泳ぎだけでなく、集団行動やプールでのマナーについても学ぶ教室です。
4	シンクロナイズド スイミング教室	プール	じんぼ 神保えり子氏	金曜日 (全10回) ※日程はお問 合せください。	13:30~ 14:50	5月7日(木)ま でに、受付または 電話でお申込みく ださい	初心者から始める、アットホームなシンクロ教室です。基礎からゆっくり取り組みますので、泳げない方もご参加いただけます。※11月に発表会を予定
5	水中運動教室	プール	しむらよしえ 志村好枝氏	第1・3 木曜日 ※7・8月は 休講	10:50~ 11:50	前月の1日から開 催日前日までに、 受付または電話で お申込みください	音楽にあわせて、軽快に体を動かしましょう。志村先生の厳しくも温かいご指導が魅力です。
6	アクアピクス教室	プール	みやもとえみ 宮本恵美氏	第2・4 金曜日 ※7・8月は 休講	10:50~ 11:50	前月の1日から開 催日前日までに、 受付または電話で お申込みください	元気でフレッシュな宮本先生の掛け声にあわせ、楽しく体を動かしましょう！
7	アクア エクササイズ	プール	ちもとえいすけ 千本英介氏	第1・3 火曜日 ※7・8月は 休講	12:50~ 13:50	前月の1日から開 催日前日までに、 受付または電話で お申込みください	水の中で運動するのがはじめてという方でもお楽しみいただけます。明るく愉快な雰囲気のできる教室です！
8	忍者EX	体育館	ちもとえいすけ 千本英介氏	第1・3 火曜日 ※7・8月は 休講	10:30~ 11:30	不要 (当日受付でお申 込みください)	忍者の動きを取り入れた軽体操を行います。運動初心者におすすめてです。
9	ゆったり！ リズムダンス教室	体育館	すがわらなつき 菅原夏樹氏	第1土曜日 ※7・1月は 休講	10:30~ 11:30	開催日前日までに 受付または電話で お申込みください	ゆったりとした音楽にあわせて動き、心も体もリフレッシュ！いつもの自分と違う自分を再発見しましょう。
10	肩こり・腰痛 ケア体操教室	体育館	みやじましきこ 宮島式子氏	第4土曜日 ※4・8・1月 は休講	10:30~ 11:30	不要 (当日受付でお申 込みください)	姿勢をよくして柔軟性を身に付けられる体操教室です。深い呼吸をしながらストレッチを行い、肩こり・腰痛予防を目指します。
11	わくわく クライミング スクール (小・中学生対象)	クライ ミング ウォール	<主催> NPO法人モンキ ーマジック <共催> ライトセンター	月1回 土曜日	①10:00 ~12:00 ②13:00 ~15:00	NPO法人モンキ ーマジック ホー ムページよりお申 込みください	クライミングを通じて、バランスのよい体、あきらめない心、自ら考える力を身につけましょう。(参加費1回3,500円)